



PROGRAMA
PARA MUJERES,
BEBÉS Y
NIÑOS DE
MARYLAND

*Mejor
alimentación
para un
futuro más
brillante*



LISTA DE ALIMENTOS
AUTORIZADOS POR

WIC

VIGENTE A PARTIR DE
OCTUBRE 2014

*¡Lleve consigo esta lista
al hacer sus compras
de alimentos de WIC!*

Alimentos de WIC

Para tener un bebé sano, es necesario que la madre se alimente de manera adecuada, dado que la alimentación puede afectar el crecimiento del bebé. Un niño necesita los alimentos correctos para crecer fuerte y tener buena disposición para el aprendizaje.

Los alimentos de WIC incluyen nutrientes como:

- Proteína para desarrollar los músculos y órganos
- Calcio y vitamina D para fortalecer los huesos
- Hierro para producir glóbulos rojos sanos
- Vitaminas para ayudar al buen funcionamiento del cuerpo



Los alimentos de WIC también son bajos en azúcar y grasa.

Los alimentos de WIC son únicamente para usted y su hijo.

Le ayudan a obtener los nutrientes que necesita para mantenerse saludable.

Sin embargo, deberá seguir comprando otros alimentos.

La función de los alimentos de WIC es complementar su dieta.

Es difícil alimentarse como deberíamos cuando el presupuesto es demasiado ajustado. El personal de WIC puede darle algunas recomendaciones sobre cómo comprar los mejores alimentos con el dinero disponible. También puede darle ideas acerca de comidas y refrigerios prácticos y económicos.

¡La prevención del fraude en WIC es responsabilidad de todos!

Siga estas reglas para contribuir a que el Programa WIC de Maryland continúe ayudando a personas como usted.

- ✗ No venda ni regale los alimentos de WIC.
- ✗ No venda ni regale los cheques de WIC.
- ✗ No compre ni intente comprar alimentos no autorizados por WIC.
- ✗ No devuelva los alimentos de WIC a la tienda para recibir un reembolso u obtener crédito.
- ✓ Reporte ante la agencia local de WIC más cercana a las tiendas u otros beneficiarios de WIC que usted sepa que no están siguiendo las normas.



Cómo comprar alimentos de WIC

WIC le entrega cheques para comprar alimentos autorizados. Debe seguir estos pasos:

1. Haga las compras en una tienda aprobada por WIC. Fíjese que tenga el cartel "WIC Accepted Here" (Aquí se acepta WIC).
2. Seleccione los cheques que utilizará. Verifique las fechas. Sólo puede redimir los cheques entre las **fechas de inicio y vencimiento**.
3. Lleve a la tienda los cheques, la carpeta de identificación de WIC y la lista de alimentos autorizados.
4. Compre únicamente los alimentos que se indican en los cheques y en la lista de alimentos autorizados de WIC.
5. Haga fila para pagar en una caja registradora con cajero. **NO** se ubique en la fila de pago rápido en efectivo o en la fila de autoservicio.
6. Separe los alimentos en grupos para cada cheque. Ponga a un lado los artículos que no pagará con los cheques de WIC.
7. Entregue al cajero su carpeta de identificación de WIC y los cheques que redimirá.
8. Permita que el cajero registre los alimentos de cada cheque, uno a la vez.
9. Firme cada cheque **DESPUÉS** de que el cajero ingrese el precio total. Asegúrese de que el precio sea correcto.
10. Cerciérese de que el cajero le entregue los recibos de compra de WIC y su carpeta de identificación.



El folleto "Pasos para utilizar sus cheques de WIC" es una guía práctica en la que se muestran estos pasos.



Preguntas Frecuentes

1. ¿A qué se refiere “marca de la tienda si está disponible”?

Debe comprar la marca de la tienda si ésta tiene marca propia y si está en existencia. Consulte la guía de compras de marcas de las tiendas para ver ejemplos.

2. ¿Qué debo hacer si la marca de la tienda no está disponible?

Si la tienda vende marcas nacionales además de la marca de la tienda y ésta no está disponible, puede comprar una marca nacional.

3. ¿Si el queso cheddar de la marca de la tienda no está disponible, puedo comprar un cheddar de marca nacional o necesito comprar cualquier otro tipo de queso de la marca de la tienda como Americano o Suizo?

Si el tipo de queso que usted quiere no está disponible en la marca de la tienda, puede comprar una marca nacional de ese mismo queso. Por ejemplo, si quiere comprar queso cheddar y la tienda solamente tiene Americano, puede comprar queso cheddar de una marca nacional. No necesita comprar el queso Americano de la marca de la tienda.

4. ¿Si los frijoles navy (alubias blancas) de la marca de la tienda no están disponibles, puedo comprar frijoles navy de marca nacional o necesito comprar cualquier otro tipo de frijoles de la marca de la tienda como los rojos o los negros?

Si el tipo de frijol que usted quiere no está disponible en la marca de la tienda, puede comprar una marca nacional de ese mismo frijol. No necesita comprar otro tipo de frijol permitido por WIC.

5. ¿Si la comida para bebé de camote de la marca de la tienda no está disponible, puedo comprar comida para bebé de camote de la marca nacional o necesito comprar algún otro tipo de comida para bebé de vegetales de la marca de la tienda como la de ejote?

Si el tipo de comida para bebé de vegetales, frutas o carne que usted quiere no está disponible en la marca de la tienda, puede comprar una marca nacional. Por ejemplo, si quiere comprar comida de camote y la tienda solamente tiene ejote, puede comprar comida para bebé de camote de una marca nacional.

6. ¿Necesito comprar las frutas o vegetales de la marca de la tienda con un cheque para frutas y vegetales?

No, usted puede comprar frutas o vegetales de cualquier marca con un cheque para frutas y vegetales.



Recuerde, la lactancia materna es lo mejor para usted y para su bebé.

7. ¿Puedo comprar judías verdes, cera judías o guisante de olor con un cheque WIC para frijoles?

No, pero puede comprar judías verdes, cera judías o guisante de olor con un cheque para frutas y vegetales.

8. ¿Puedo comprar una calabaza con un cheque para frutas y vegetales?

Sí, la calabaza se considera una fruta. Puede comprar la calabaza con un cheque para frutas y vegetales. Las calabazas pintadas o decoradas no están incluidas.

9. Mi tienda vende alimentos de diferentes culturas como áloe vera y nopal. ¿Puedo comprarlos con un cheque para frutas y vegetales?

Sí, el áloe vera y el nopal se utilizan como vegetales en algunas culturas. Puede comprarlos con un cheque para frutas y vegetales.

10. ¿Puedo comprar frutas y vegetales para bebé con un cheque para frutas y vegetales?

No, los cheques para frutas y vegetales son solamente para mujeres y niños participantes.

11. ¿Puedo comprar fruta como puré de manzana en tamaño “snack pack”?

Sí, puede comprar fruta en conserva en recipientes de metal, vidrio o plástico de cualquier tamaño. Debe venir envasado en agua o jugo sin azúcar.

12. Si un cheque de WIC dice “15 onzas o menos de cereal”, ¿puedo comprar una caja de cereal frío de 15 onzas o menos?

No, pero puede comprar una caja de cereal caliente de 11.8 a 15 onzas.



Leche

COMPRE:

- ✓ Tipo y tamaño que aparece en el cheque
- ✓ Marca de la tienda si está disponible

SI ESTÁ IMPRESO EN EL CHEQUE

COMPRE:

- ✓ Baja en lactosa o sin lactosa (entera, baja en grasa, descremada)
- ✓ En polvo (seca, entera o descremada)
- ✓ Evaporada (entera o descremada)
- ✓ UHT (Temperatura ultra alta)
- ✓ Kosher

NO COMPRE:

- ✗ Suero de leche
- ✗ Chocolate u otro sabor
- ✗ Orgánica, de arroz o leche de cabra
- ✗ Leche condensada



Queso

COMPRE:

- ✓ Americano, Cheddar, Monterey Jack, Mozzarella o Suizo
- ✓ Marca de la tienda si está disponible
- ✓ 16 onzas solamente
- ✓ En bloque o rebanado
- ✓ Con poca grasa, bajo en grasa y bajo en sodio está permitido

NO COMPRE:

- ✗ Orgánico o importado
- ✗ Deli, de hebra o porciones individuales
- ✗ Alimentos con queso, queso para untar o productos de queso
- ✗ Queso crema
- ✗ Rallado, desmoronado o en cubos
- ✗ Con sabores, frutas secas, pimientos o galletas



Huevos

COMPRE:

- ✓ Blancos, medianos o grandes
- ✓ Marca de la tienda si está disponible
- ✓ Una docena solamente

NO COMPRE:

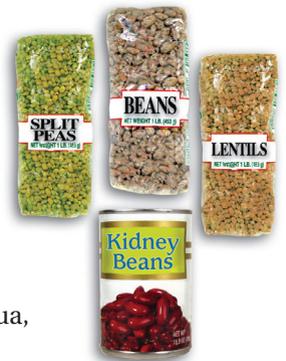
- ✗ Orgánicos, marrones, fértiles o de gallinas libres
- ✗ Bajos en grasa o sin colesterol, con omega 3, pasteurizados u otros huevos especiales



Frijoles, Guisantes, Lentejas

COMPRE:

- ✓ Frijoles como: rojos, pintos, negros, blancos, garbanzos o habas
- ✓ Arvejas, frijoles de carita o lentejas
- ✓ Marca de la tienda si está disponible
- ✓ Secos, en bolsa de 16 onzas
- ✓ Enlatados, envasados en agua, lata de 15 a 16 onzas



NO COMPRE:

- ✗ Orgánicos
- ✗ Ejotes verdes o de cera, guisantes de olor*
- ✗ Sopa, mezcla para sopa o con paquetes de sabor
- ✗ Frijoles con salsa, carne, grasa o aceite

* **CÓMPRELO con su cheque WIC para frutas y vegetales**

Mantequilla de Maní

COMPRE:

- ✓ Pura, suave, crujiente, extra crujiente o cremosa
- ✓ Marca de la tienda si está disponible
- ✓ Tarro de 16 a 18 onzas
- ✓ Baja en sodio y baja en azúcar está permitida



NO COMPRE:

- ✗ Orgánica, natural, baja en grasa, recién molida
- ✗ Tostada con miel, mezclada con malvavisco, jalea, mermelada, miel o chocolate
- ✗ Productos para untar con mantequilla de maní

Pescado Enlatado

SI ESTÁ IMPRESO EN EL CHEQUE

COMPRE:

- ✓ Atún light en trozos, envasado en agua, lata de 5 a 6 onzas
- ✓ Salmón rosa, envasado en agua, lata de 5 a 7.5 onzas
- ✓ Sardinas, envasadas en agua, lata de 3.75 onzas
- ✓ Marca de la tienda si está disponible

NO COMPRE:

- ✗ Albacora o atún blanco
- ✗ Salmón rojo
- ✗ Pescado con sabor o salsa adicional
- ✗ Orgánico, bajo en sodio o gourmet
- ✗ En bolsa, recipiente o kit



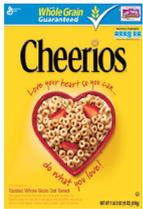
Cereal — Puede combinar diferentes cereales

COMPRE:

- ✓ Solamente compre las marcas y tipos que aquí le mostramos
- ✓ De 18 onzas o más grande (cereal frío)
- ✓ De 11.8 onzas o más grande (cereal caliente)

NO COMPRE:

- ✗ Orgánicos



GENERAL MILLS
Cheerios



GENERAL MILLS
Multi Grain Cheerios



GENERAL MILLS
Kix



GENERAL MILLS
Gluten Free Corn Chex GF



GENERAL MILLS
Gluten Free Rice Chex GF



KELLOGG'S
Scooby-Doo!



QUAKER
Oatmeal Squares
Brown Sugar



QUAKER
Oatmeal Squares
Cinnamon



QUAKER
Life
Original



QUAKER
Instant Oatmeal
Original Flavor



QUAKER
Instant Grits
Original Flavor



B&G FOODS
Cream of Wheat
Instant
• 1 Minute
• 2 1/2 Minute



KELLOGG'S
Rice Krispies



KELLOGG'S
Corn Flakes



KELLOGG'S
Special K



KELLOGG'S
All Bran
Complete Wheat
Flakes



KELLOGG'S
Frosted
Mini Wheats
Big Bites



KELLOGG'S
Frosted
Mini Wheats
Bite size



POST
Shredded Wheat
Lightly Frosted



POST
Shredded Wheat
Honey Nut



POST
Honey Bunches
of Oats
• Vanilla Bunches
• Honey Roasted
• Almond
• Cinnamon
Bunches



POST
Grape-Nuts



POST
Grape-Nuts Flakes



MALT-O-MEAL
Creamy Hot Wheat



MALT-O-MEAL
Oat Blenders
Honey



MALT-O-MEAL
Oat Blenders
Honey & Almonds

🌿 Indica cereal de grano entero

GF Indica alimento sin gluten

Posibles formas de comprar hasta 36 onzas de cereal

18 onzas
+ 18 onzas
36 onzas

18 oz.
Cereal

18 oz.
Cereal

24 onzas
+ 11.8 onzas
35.8 onzas

11.8 oz.
Cereal Caliente

24 oz.
Cereal

18 onzas
+ 14 onzas
32 onzas

14 oz.
Cereal Caliente

18 oz.
Cereal

Cheques de Frutas y Vegetales

- ✓ Orgánicas están permitidas
- ✓ Cualquier marca

Frescas

COMPRE:

- ✓ Suelas o pre-empaquetadas
- ✓ Enteras o rebanadas
- ✓ Camotes y boniatos son aceptables

NO COMPRE:

- ✗ Papas blancas, rojas o doradas
- ✗ Alimentos de la barra de ensaladas, platos de fiesta, canastas de frutas
- ✗ Hierbas, nueces, cacahuates
- ✗ Kits de ensalada con nueces, trocitos de pan o aderezos
- ✗ Frutas o vegetales con salsas
- ✗ Fruta seca



Congeladas

COMPRE:

- ✓ Sin sazón
- ✓ En bolsa o caja
- ✓ Bajas en sodio están permitidas

NO COMPRE:

- ✗ Papas fritas, croquetas de patata hervida con cebolla, u otras papas blancas
- ✗ Jugo WIC o de otra marca*
- ✗ Sopas
- ✗ Con papa, arroz o pasta
- ✗ Empanadas, con mantequilla, salsas, grasa, aceite o carne
- ✗ Con azúcar



Enlatadas

COMPRE:

- ✓ Envasadas en agua o jugo solamente
- ✓ Envase de metal, vidrio o plástico
- ✓ Bajas en sodio están permitidas

NO COMPRE:

- ✗ Frijoles de WIC*, cerdo y frijoles, o frijoles al horno
- ✗ Jugo de WIC o de otra marca*
- ✗ Sopas
- ✗ Con papa blanca, carne, grasa, aceite, arroz o pasta
- ✗ Endulzadas con azúcar o en jarabe
- ✗ Con edulcorante artificial
- ✗ Conservas de vegetales, condimentos, salsa de tomate
- ✗ Relleno para pastel por ejemplo: de arándanos



Jugo de fruta

COMPRE:

- ✓ Solamente compre las marcas y tipos que aquí le mostramos
- ✓ Jugo 100%, sin endulzantes
- ✓ Lata, cartón o botella del tamaño que aparece en el cheque
- ✓ Con calcio y vitamina D está permitido

NO COMPRE:

- ✗ Menos de 120% DV de vitamina C
- ✗ Botellas de cristal
- ✗ Orgánico o recién exprimido
- ✗ Cóctel de frutas, ponche, con bebida, o ligero
- ✗ De larga duración

Concentrado congelado: Para mujeres



NARANJA
Cualquier marca



TORONJA
Cualquier marca



PIÑA
Dole,
Old Orchard



MANZANA
Best Yet,
Essential
Everyday,
Food Lion,
Giant,
Great Value,
Hannaford,
My Essentials,
Old Orchard
(con tira verde),
Safeway,
Seneca



UVA
Best Yet,
Old Orchard,
Welch's
(con tira amarilla)

Envase de 64 onzas: Para niños



NARANJA, TORONJA
Cualquier marca



PIÑA
Best Yet,
Food Lion,
Hannaford,
Shurfine



MANZANA
Best Yet,
Essential
Everyday,
Food Lion,
Giant,
Giant Eagle,
Great Value,
Hannaford,
Market Pantry,
My Essentials,
Old Orchard,
Safeway,
Shop Rite,
Shurfine,
Valu Time,
Wegmans



VEGETALES
Best Yet,
Diane's Garden,
Giant,
Great Value,
Hannaford,
Harris Teeter,
V8



TOMATE
Campbell's,
Food Lion,
Giant,
Great Value,
Hannaford,
Harris Teeter,
Market Pantry,
Shursaving



UVA
(roja, morada,
blanca)
Best Yet,
Food Lion,
Giant,
Giant Eagle,
Harris Teeter,
Juicy Juice,
Old Orchard,
Valu Time,
Wegmans

* **COMPRE jugo de WIC y frijoles de WIC con sus otros cheques de WIC.**

Panes y bollos

COMPRE:

- ✓ Solamente marcas y tipos mostrados aquí
- ✓ Paquete de 1 libra o de 15 a 16 onzas

NO COMPRE:

- ✗ Orgánicos



Panes

- Acme 100% Whole Wheat Bread
- Arnold Stone Ground 100% Whole Wheat
- Bimbo 100% Whole Wheat Bread
- Food Lion 100% Whole Wheat Sliced Bread
- Giant 100% Whole Wheat Bread
- Giant Eagle 100% Whole Wheat Bread
- Giant Stone Ground 100% Whole Wheat Bread
- Great Value 100% Whole Wheat Round Top Bread
- Harris Teeter 100% Whole Wheat Bread
- Mars 100% Whole Wheat Bread
- Nature's Own 100% Whole Wheat 100% Whole Grain Bread Sugar Free
- Pepperidge Farm Jewish Rye Bread Whole Grain Seeded
- Pepperidge Farm Stone Ground 100% Whole Wheat Bread
- Roman Meal Round Top Bread
- Roman Meal Sungrain 100% Whole Wheat Bread
- Safeway Kitchens 100% Whole Wheat Bread
- Safeway 100% Whole Wheat Bread
- Sara Lee 100% Whole Wheat Bread
- Shopper's 100% Whole Wheat Bread
- Shurfine 100% Whole Wheat Bread
- Weight Watchers 100% Whole Wheat Bread
- Wonder 100% Whole Wheat Bread



Bollos

- Giant 100% Whole Wheat Hamburger Rolls
- Giant 100% Whole Wheat Hot Dog Rolls
- Nature's Own 100% Whole Wheat Hot Dog Rolls
- Nature's Own 100% Whole Wheat Sandwich Rolls
- Schmidt Old Tyme Whole Grain 100% Whole Wheat Sandwich Rolls
- Schmidt Old Tyme 100% Whole Grain White Wheat Sandwich Rolls
- Schmidt Old Tyme Whole Grain 100% Whole Wheat Hot Dog Rolls
- Schmidt Old Tyme 100% Whole Grain White Wheat Flour Long Rolls



Indica alimento de trigo entero

Tortillas suaves de maíz e integrales

COMPRE:

- ✓ Empaque de 1 libra (16 onzas)

- Buena Vida Whole Grain Tortillas
- Carlita Corn Tortillas or 100% Whole Wheat Tortillas
- Celia's Corn Tortillas
- Chi-Chi's White Corn Tortillas
- Don Pancho White Corn Tortillas
- La Burrita Yellow Corn Tortillas
- La Banderita Corn Tortillas
- Mission Yellow Corn or Whole Wheat Tortillas
- Ortega Whole Wheat Tortillas



NO COMPRE:

- ✗ Tortillas fritas de maíz, papas fritas, tostadas o tortillas crujientes para tacos
- ✗ Tortillas de harina blanca o con cualquier sabor añadido
- ✗ Orgánicas

Arroz integral

COMPRE:

- ✓ Regular
- ✓ Marca de la tienda si está disponible
- ✓ Empaque de 1 libra (16 onzas)
- ✓ Seco, sin condimentos



NO COMPRE:

- ✗ Listo para servir o precocinado en bolsa
- ✗ Arroz condimentado con sabor, salsa o vegetales
- ✗ Orgánico



¡Alimentos saludables WIC como leche baja en grasa, huevos, frijoles, panes integrales, cereales para el desayuno, frutas y vegetales hacen que su plato sea fantástico!

Alimentos para bebés

Fórmula para bebés

COMPRE:

- ✓ Marca, tipo y tamaño que aparece en el cheque

NO COMPRE:

- ✗ Fórmula orgánica



Cereal para bebés

COMPRE:

- ✓ Marca que aparece en el cheque
- ✓ Seca, en envase de 8 o 16 onzas

NO COMPRE:

- ✗ Orgánico o con DHA, fruta o fórmula
- ✗ Tarro o lata



Vegetales y frutas para bebés

COMPRE:

- ✓ Vegetales sin condimentar o combinación de vegetales (por ejemplo: zanahorias y boniatos)
- ✓ Frutas sin condimentar o combinación de frutas (por ejemplo: manzanas y bananas)
- ✓ Marca de la tienda si está disponible
- ✓ Multi empaques son aceptables (un empaque = 2 envases)
- ✓ Envase de 3.5 o 4 onzas

NO COMPRE:

- ✗ Orgánicos o con DHA
- ✗ Con carne, yogur, cereal, pasta o arroz
- ✗ Cenas, postres, sopas, guisos o picados
- ✗ Bolsas o licuados



Carne para bebés

SI ESTÁ IMPRESO EN EL CHEQUE COMPRE:

- ✓ Pollo, pavo, carne de res, cordero, ternera o jamón sin condimentar
- ✓ Marca de la tienda si está disponible
- ✓ Con jugo de carne o caldo es aceptable
- ✓ Envase de 2.5 onzas

NO COMPRE:

- ✗ Orgánica o con DHA
- ✗ Con vegetales, fruta, arroz, cereal o pasta
- ✗ Cenas, palitos de carne, guisos o sopas
- ✗ Bolsas



Diferentes modos de comprar frutas y vegetales para bebés

Puede comprar combinaciones de recipientes individuales de 4 onzas y paquetes de 2 para conseguir la cantidad de onzas escritas en su cheque.

Si su cheque dice
64
onzas,
hay
3 maneras
de hacer
64 onzas.

		+	
	INDIVIDUALES		PAQUETES DE 2
	16	+	0
	0	+	0
	9	+	4
	0	+	0
	2	+	8

Si su cheque dice
84
onzas,
hay
4 maneras
de hacer
84 onzas.

		+	
	INDIVIDUALES		PAQUETES DE 2
	21	+	0
	0	+	0
	14	+	4
	0	+	0
	7	+	8
	0	+	0
	0	+	12

Si su cheque dice
88
onzas,
hay
4 maneras
de hacer
88 onzas.

		+	
	INDIVIDUALES		PAQUETES DE 2
	22	+	0
	0	+	0
	15	+	4
	0	+	0
	8	+	8
	0	+	0
	1	+	12

Bebidas de soya

COMPRE:

- ✓ Marca y tamaño de envase que aparecen en el cheque
- ✓ Medio galón (refrigerado):
 - *8th Continent Original*
 - *Silk Original*
- ✓ Cuartos (de larga duración):
 - *Pacific Natural Foods Ultra Soy Plain*



NO COMPRE:

- ✗ Otros sabores
- ✗ Bajo en grasa o sin grasa

Tofu

COMPRE:

- ✓ Cantidad que aparece en el cheque
- ✓ Envase de 12 a 16 onzas
 - *Azumaya*: Extra Firm, Firm, Silken, Lite Extra Firm
 - *House*: Extra Firm, Firm, Medium Firm (Regular), Soft (Silken)
 - *Nasoya*: Extra Firm, Firm, Cubed, Soft, Silken, Lite Firm, Lite Silken



NO COMPRE:

- ✗ Con sodio añadido, saborizantes, grasa o aceite

¿PREGUNTAS?

Consulte con el personal del Programa WIC de Maryland o llame a la Oficina Estatal del programa WIC al teléfono 1-800-242-4942 o visite nuestra página web www.mdwic.org

Maryland WIC

Mejor Nutrición Mejor Futuro



Martin O' Malley, Gobernador
Anthony G. Brown, Tte. Gobernador
Joshua M. Sharfstein, M.D., Secretario, DHMH

Esta institución es proveedora de igualdad de oportunidades.